RĂSPUNDERI ȘI ETAPE...

VINOVAT E (numai) ANTRENORUL?!

A devenit aproape o obișnuință ca orideciteori o echipă marchează căderi vertiginoase în clasament, singura explicație (plauzibilă din punctul de vedere al cluburilor) să fie doar lipsa de interes manifestată de antrenor sau insuficienta pregătire a sportivilor, determinată, de asemenea, numai de slaba muncă depusă de același tehnician. Bineînțeles, antrenorul poartă în mod obiectiv cea mai mare răspundere, el fiind acela care trebuie să planifice pregătirile și să conducă nemijlocit echipa în întîlnirile oficiale, dar de aici și pînă la a face din antrenor „țap ispășitor" este un drum lung.

Conducerile clubului și secțiilor au răspunderi la fel de mari în dirijarea activității echipelor : în acest sens, antrenorului trebuie să i se fixeze nu numai obiective de performanță, ci și de promovare a jucătorilor de perspectivă, de folosire a acestora în mod sistematic, progresiv, pentru integrarea în lotul de bază, chiar dacă — uneori — se înregistrează un regres temporar al rezultatelor. Apoi, nu trebuie lăsată pe planul doi nici problema ajutorării antrenorului, pe de o parte prin întărirea grupelor proprii de juniori, care să producă efectiv (și cît mai mult !), iar pe de alta prin asigurarea unor condiții optime de desfășurare a procesului instructiv-educativ. Din păcate, însă, multe conduceri de cluburi și secții se mărginesc la a cere rezultate și nu o dată adoptă, ele însele, o poziție nefavorabilă promovării tineretului.

În urmă cu doi ani, spre exemplu, profesorul H. Schwarz, care antrena echipa feminină de handbal Sparta Mediaș, a constatat că, odată promovată în primul eșalon, formația nu are șanse de supraviețuire, datorită în mare măsură mediei de vîrstă ridicate a jucătoarelor. A trecut, deci, la o masivă întinerire a garniturii, în ideea de a asigura noilor jucătoare posibilitatea acumulării unei experiențe serioase pe prima scenă a handbalului nostru. Echipa a retrogradat (lucru care s-ar fi întîmplat și în vechea formulă), iar conducerea asociației sportive s-a grăbit să dea verdicte : de vină este antrenorul, de vină sînt tinerele jucătoare... Acum, după doi ani, Sparta Mediaș se numără printre fruntașele seriei sale și aspiră cu șanse apreciabile la revenirea în primul eșalon, fapt datorat acelorași jucătoare etichetate atunci drept fără valoare...

Un caz aproape identic este pe cale să se petreacă și în momentul de față cu formația Voința Odorhei. Anul trecut clasată pe locul III în Divizia A, echipa se găsește acum într-o situație deosebit de critică. Antrenorul Dionisie Szabo a procedat și el la întinerirea garniturii, promovînd o serie întreagă

ÎNTINERIREA LOTURILOR o problemă mereu actuală

de jucătoare cu certe perspective. Firesc, însă, ele nu au deocamdată experiența și pregătirea necesară Diviziei A, dar nu peste mult timp vor confirma calitățile de care dispun. Scriem toate aceste lucruri pentru ca atît conducerea asociației, cît și cea a secției de handbal feminin de la Voința Odorhei să nu cadă în greșeala făcută la Sparta Mediaș, condamnînd antrenorul, mai ales că tot el și-a dus echipa pe podiumul de premiere al campionatului...

În concluzie, deci, trebuie înțeles că este de datoria conducerii clubului sau a secției nu numai SĂ ANALIZEZE rezultatele muncii antrenorilor, ci să fie și în mijlocul activității de zi cu zi, participînd direct la procesul anevoios de clădire a unei noi echipe...

Al. HORIA

LUNGUL DRUM „ÎN UMBRĂ" SĂ NU RĂMÎNĂ FĂRĂ FINALITATE

Pregătirea copiilor pentru performanță îmbracă în diferitele etape ale formării acestora aspecte diferențiate. **Sînt foarte rare cazurile în care un sportiv își începe ucenicia, se perfecționează și își încheie cariera sub îndrumarea unui singur tehnician.** De aceea **specializările antrenorilor pentru anumite perioade de virstă și perfecționare sînt necesare.** Există antrenori cunoscuți pentru rezultatele bune obținute în activitatea de creștere, de formare a talentelor, precum există tehnicieni specializați în lucrul „de finețe", de șlefuire a individualităților sau echipelor. Activitatea acestei a doua categorii de antrenori este, în general, mai cunoscută și apare cel mai adesea în prim-plan, dar nu puține sînt cazurile cînd, la implinirea sportivă, campionul își amintește cu recunoștință de acel care i-a îndrumat primii pași.

Virsta la care se începe inițierea în sport a coborît considerabil în ultimii ani într-o serie de ramuri, chiar pînă la perioada preșcolară. Etapa de la inițiere și pînă la încheierea virstei junioratului corespunde cu perioada școlarizării, la sfîrșitul căreia se pune problema integrării tînărului în producție.

Pe de altă parte, pe plan biologic organismul este la virsta de creștere. **Modificările morfologice și fiziologice spectaculoase, continue, impun o permanentă supraveghere medicală, pentru a putea dirija și doza efortul, pentru a cunoaște răspunsurile și adaptarea organismului la solicitări.**

În sfîrșit, în planul strict al pregătirii sportive există o serie de **particularități care deosebesc pregătirea tînărului de cea a sportivului matur.** De la grupa de începători la cea de avansați și apoi la cea de măiestrie — iată un drum lung, întins adesea pe o durată de 6—7 ani și uneori chiar mai mult. Metodica antrenamentului are caracteristici specifice fiecărei etape. Ea trebuie să țină seama de o serie de factori.

Este importantă virsta la care începe practicarea sportului de performanță, precum și bagajul motric cu care viitorul performer intră pe stadion. **La începători, instruirea va pune accentul pe formarea și consolidarea deprinderilor motrice de bază, pe creșterea capacității generale de efort a organismului, pe însușirea elementelor „de școală" a mișcării, pe însușirea primelor elemente de tehnică ale sportului respectiv.** Este o perioadă grea, anevoioasă, care cere răbdare și pasiune din partea antrenorului. Este, în același timp, o perioadă extrem de importantă. Acum se pot cîștiga pentru sport sau, dimpotrivă, se pot pierde mulți dintre cei care ar putea ajunge valori. Activitatea este tipică de învățare, **„modelul"** (cel mai adesea execuția antrenorului) **trebuie să fie corect.** Pentru compensație, pentru atragerea tînărului, multe din lecții sau din părțile lecției trebuie să aibă un caracter de joacă. **La grupele de avansați se pune accentul pe asigurarea unei pregătiri fizice multilaterale, pe consolidarea elementelor sau procedeelor tehnice învățate, pe însușirea unor procedee noi.** Se învață primele elemente de tactică (individuală și colectivă). În unele sporturi individuale se trece la specializarea pe probe, fără ca aceasta să poată fi considerată definitivă.

Pînă la încheierea junioratului caracteristica principală a antrenamentului rămîne — cu foarte puține excepții, în cazul talentelor deosebite — **învățarea,** chiar dacă treptat pregătirea se apropie de conținutul antrenamentului sportivului adult.

Este foarte important ca **antrenorul să poată rezista ispitei de a comprima sau de a sări peste anumite etape, în dorința de a grăbi obținerea unor rezultate.** După cum la fel de importantă este, în ultima parte, preocuparea pentru integrarea sportivă a „produsului aproape finit", pentru promovarea lui într-o formă superioară de activitate. Interesul trebuie să se manifeste de sus în jos, dinspre cei care vor beneficia în continuare de talentul crescut cu trudă, cu sudoare. Urmărirea pregătirii juniorului, conlucrarea cu antrenorul său, antrenamente cu seniorii, folosirea tînărului în competiții amicale — iată cîteva din sarcinile celui care va prelua elementul de perspectivă, pentru ca firul evoluției acestuia să continue firesc, pentru ca promovarea în lotul sau în echipa de seniori să se producă fără sincope, pentru ca lungul drum „în umbră" să nu rămînă fără finalitate...

Vladimir MORARU

ÎNTÎLNIREA CAMPIONULUI CU FOȘTII TOVARĂȘI DE MUNCĂ

Ochii care nu se văd se uită ? Nu întotdeauna ! Dovadă, invitația făcută lui **Mircea Simon** de către foștii săi tovarăși de muncă, linotipiștii din secția „Gazete" a Combinatului poligrafic „Casa Scînteii". Aceștia nu l-au uitat pe colegul lor de acum cîțiva ani care, încă de pe vremea uceniciei, cum termina serviciul, alerga spre sala de box a clubului Dinamo. Și săptămîna trecută, mai precis în ziua în care Mircea Simon împlinea 23 de ani (22 ianuarie), l-au invitat la ei, la clubul Combinatului, pentru a-l felicita. Campionul boxerilor noștri de categorie grea, vice-campion olimpic la Montreal, s-a grăbit să răspundă invitației. Și l-am văzut impresionat de întîlnirea cu foștii colegi de uceniciе Ștefan Hurmuzescu și Ion Dumitru, cu maiștrii Valeriu Toma, Eugen Picu și cu ceilalți muncitori linotipiști. Pentru toți aceștia aniversarea lui Mircea a fost și un prilej de a-l ruga să povestească cum a fost la Montreal, ce părere are despre Stevenson, ce proiecte de viitor are etc. Mircea Simon a răspuns la toate întrebările și apoi au ciocnit cu toții cîte o cupă de șampanie pentru succesele care au fost și, mai ales, pentru cele ce vor veni...

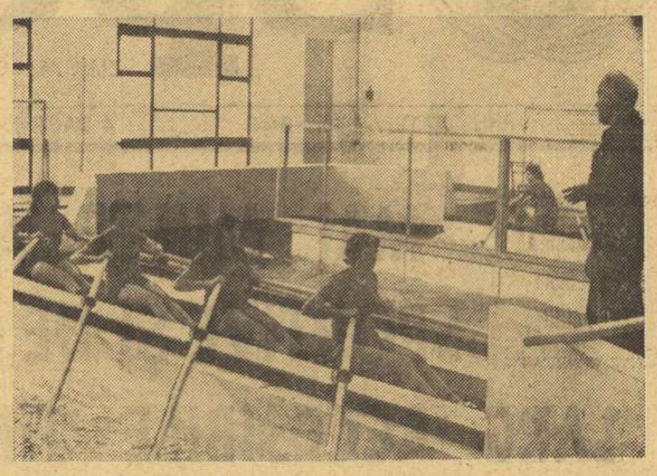
S-A AMÎNAT CEA DE A DOUA MANȘĂ A CAMPIONATULUI DE PATINAJ VITEZĂ

Din cauza căldurii, pista de gheață de la Miercurea Ciuc a devenit impracticabilă și nu s-a mai putut disputa cea de a doua manșă a campionatului național de patinaj viteză la sprint (seniori). Cea de a doua manșă a competiției s-a amînat pentru zilele de 7—8 februarie. În caz că timpul va fi nefavorabil, titlurile se vor acorda pe baza rezultatelor de miercuri, din prima manșă. Iată cum arată clasamentele după manșa I : FEMEI : 1. **Agnes Rusz (S. C. Miercurea Ciuc) 104,200 p,** 2. Suzana Hollo (Șc. sp. M. Ciuc) 104,400 p, 3. Eva Szigeti (S.C.M. Ciuc) 105,150 p, 4. Eva Molnar (S. C. M. Ciuc) 105,300 p, 5. Liana Cardaș (Mureșul Tg. Mureș) 107,250 p, 6. Laura Daradics (S. C. M. Ciuc) 108,200 p. BĂRBAȚI : 1. **Vasile Coroș (I.E.F.S. Buc.) 89,050 p,** 2. Victor Sotirescu (Tractorul Brașov) 90,950 p, 3. Laszlo Lazar (Tractorul Brașov) 91,300 p, 4. Adrian Ciobanu (I.E.F.S. Buc.) 91,800 p, 5. Gheorghe Dumitrescu (I.E.F.S. Buc.) 93,100 p, 6. Nicolae Jenei (Agronomia Cluj-Napoca) 93,200 p.

A FOST DAT ÎN FOLOSINȚĂ

CEL MAI MODERN BAC ACOPERIT DIN ȚARĂ

• Bazine pentru canotori, caiaciști și canoiști • Grup de refacere • Șef de proiect : arh. Nicolae Opreanu, campion la yachting • Șef de șantier : ing. Cristu Lichiardopol, fost component al lotului național de pentatlon modern



Antrenorul emerit Paul Barcani, *asemenea unui dirijor, în fața cvartetului de 4 vîsle aflat la noul bac acoperit de la Complexul sportiv „23 August" din Capitală*
Foto : Vasile BAGEAC

Pe vremea cînd antrenorul emerit **Paul Barcani** era imbatabil pe lacul Herăstrău, nu exista **„lot de perspectivă 2"** la canotaj. Nu exista nici lot de perspectivă 1, adică de viitor mai apropiat. Consacrații lucrau ceva iarna pe cîte o pistă de popice și cum apăreau mițișorii în sălciile din fața hangarelor ieșeau pe apă. Acum, „lotul de perspectivă 2", care abia a învățat să țină rama în mîini, se pregătește la Complexul „23 August". Iar după ce sfîrșește de lucru la bac, trece imediat alături, la **„grupul de refacere",** spre a-și alege unul din cele patru feluri de masaj...

S-au creat, cum am învățat să numim prea simplu, CONDIȚII !

Și în timp ce lotul începător se relaxează undeva, „subacvatic", bătrînul antrenor **Paul Barcani** mai parcurge o dată acest modern bac acoperit, dat în folosință zilele trecute. Cu palmele grele, care au ținut la distanță, în urmă multe schifuri de simplu, sondează icicolo, precum un recepționer în propria-i casă. **„Da, băieții au lucrat bine !"**

Proiectul noului bac acoperit de la „23 August" a fost întocmit de **Institutul Proiect București.** Construcția acestui lăcaș de iarnă al canotorilor, caiaciștilor și canoiștilor au ridicat-o specialiștii de la **T.C.I.B.,** iar de lucrările de finisare și dotare s-a ocupat **I.E.A.B.S.** Calificativul dat de fostul campion național la schif simplu are însă în vedere și alți „băieți". Bunăoară : arhitect **Nicolae Opreanu** — șef de proiect al noului bac — în timpul liber și campion republican la yachting ; **Cristu Lichiardopol** — inginer șef al șantierului care a executat această construcție — în urmă nu cu mult timp în lotul reprezentativ al țării de pentatlon modern.

„Da, băieții au lucrat bine !" apreciază și ceilalți antrenori. În confirmă și antrenorul **Gheorghe Gheorghiu.** Cînd era canotor, antrenorul de azi mergea iarna la bacul de sub „Republicii". Se pregătea „modern", vrem să spunem asemenea tuturor celor din generația „a doua" a schifiștilor. Trudea, așadar, în bărcile acelea fixe, vînturînd continuu apa care, împinsă puternic de rame, izbea peretele din față al bazinului, întorcîndu-se înspumată și îndîrjită către sportivi. **„Da, băieții au lucrat bine !"** În bazinele duble ale noului bac acoperit de la „23 August" APA CIRCULĂ ! Vîslașii așezați în schifuri ancorate în mijlocul halei de canotaj trimit — spre exemplu — apa către înainte, un „sparge-val" o dirijează spre dreapta și spre stînga, după care este preluată **„din mers"** de ramerii aflați în bazinele alăturate. La fel se procedează și în hala destinată caiacului și canoei. Mișcarea continuă a apei dă senzația de plutire adevărată, împrimînd palelor și un tempo alert.

„Da, băieții au lucrat bine !" apreciază și ceilalți antrenori. În hala rezervată caiaciștilor și canoiștilor pot lucra simultan la bac **16 sportivi** („dreapta", „stînga"). La canotaj, oră de antrenament înseamnă **o barcă cu 4 vîslași** în plin efort (bazinul central), încadrată de **două schifuri de 4 rame:** cel din dreapta pentru ramerii „de pe dreapta", cel din stînga...

„Da, băieții au lucrat bine !" ne împărtășesc părerile mulți sportivi fruntași. Bunăoară, **soluția economică și practică a vestiarelor :** o garderobă amplasată la mijlocul celor două vestiare servește — rapid și deopotrivă — atît fetele cît și băieții. Apoi, anexele acestui modern bac acoperit : **cabinet medical, saună, încăperi destinate antrenorilor...** Apoi, **spațiile și aparatele pentru dezvoltarea forței, încălzirea prin insuflare de aer cald, geamurile etanșe cu vid...** Apoi, **pardoseala de ceramică, pereții și tavanul de culoare albă, odihnitoare, cu panouri colorate în oranj și bleu...**

Da, băieții au lucrat bine !

Vasile TOFAN

A LUAT FIINȚĂ R. C. GRIVIȚA ROȘIE — PRIMUL CLUB DE RUGBY DIN ROMÂNIA

Potrivit indicațiilor partidului, de a se crea unități sportive puternice profilate pe o anumită ramură de sport, acolo unde sînt condițiile necesare, C.N.E.F.S. și U.G.S.R. au luat măsura înființării **primului club de rugby din țara noastră,** pentru care a fost ales un centru sportiv cu recunoscute merite pe planul performanței, cel de la Grivița Roșie. Adevărat bastion al rugbyului muncitoresc, acest nucleu al sportului cu balonul oval, remarcat încă din anul înființării sale (1932), și-a atestat din plin eficiența și maturitatea. „Grivița Roșie" a cucerit de 11 ori titlul de campioană a țării, rugbyștii de aici au avut satisfacția cîștigării uneia din edițiile „Cupei campionilor europeni" (1964), în timp ce numeroși sportivi ai săi au fost din 1950 încoace titulari ai XV-lui reprezentativ, aducînd satisfacții deosebite iubitorilor sportului. Așadar, un teren deosebit de fertil pentru a crea aici primul club românesc de rugby, R. C. GRIVIȚA ROȘIE.

O asemenea alegere onorează, dar și obligă. De acest lucru sînt conștienți toți tovarășii din conducerea noului club ca și mulți prieteni ai săi. **„Dorim — și vom face totul — pentru ca R. C. Grivița Roșie să continue frumoasa tradiție a rugbyului românesc de elită" (ing. Al. Preda,** președintele clubului). **„Prin rezultate, prin performanțe, R. C. Grivița Roșie va trebui să confirme actualul drum ascendent al rugbyului românesc" (ing. V. Mladin,** vechi internațional, anii de zile titular al echipei). **„Ne vom strădui să demonstrăm că nu este vorba doar de o schimbare de structură organizatorică — trecerea de la asociație la club — ci în primul rînd de o nouă concepție. Dorim să instaurăm un alt mod de muncă, bazat pe continua perfecționare" (ing. Al Pop,** căpitanul echipei).

Climatul responsabil de muncă, specific rugbyștilor de la Grivița Roșie, va determina, sîntem siguri, acel salt calitativ așteptat de toți susținătorii noului club, de miile de muncitori din întreprinderile sectorului 8 al Capitalei (pe teritoriul căruia își are sediul primul club de rugby) și, indiscutabil, de toți cei care nutresc o sinceră prețuire față de un colectiv de tineri harnici și serioși în care procesul de instruire se armonizează nemijlocit cu cel educațional.

În acest context, R. C. Grivița Roșie își propune ca primul ei eșalon, echipa de seniori, să rămînă ferm ancorat în disputa pentru intîietate în Divizia A, să fie în măsură să propulseze și pe viitor pe cei mai valoroși titulari ai ei în lotul reprezentativ. Cu recunoscuta lor experiență și competență, antrenorii **V. Moraru** și **R. Demian** pot îndeplini integral acest important obiectiv. Un accent mai puternic va fi pus pe activitatea juniorilor (o echipă în campionatul național, alta în cel municipal) încredințată unor tehnicieni pasionați — **L. Balcan** și **M. Teodorescu** — în ideea asigurării viitorului I, a unui izvor permanent de cadre, a unei pepiniere proprii. În același scop pledează și activitatea tinerilor rugbyști de la Școala sportivă Locomotiva (antrenor, prof. **C. Vasile**), subordonată clubului, și a grupelor de copii (4) inițiate și pregătite de **prof. G. Pîștalu.**

Condiții materiale adecvate (stadionul din Parcul copilului, alcătuit din două terenuri, cu o tribună a cărei capacitate va crește pînă la 10.000 de locuri, un grup social complex etc.) vor asigura noului club posibilitatea ca încă în acest an el să își facă simțită o prezență remarcabilă în elita rugbyului românesc.

Urăm primului club de rugby din România succese care să bucure pe toți iubitorii sportului !

Tiberiu STAMA

Din biroul consiliului de conducere al noului club fac parte tovarășii : **Alexandru Preda,** președinte, **Ilie Bologa** și **Ion Roxin,** vice-președinți ; **Valeriu Sabău** și **Gheorghe Marinescu,** secretari.

MODIFICĂRILE REGULAMENTULUI VIZEAZĂ DINAMIZAREA POLO-ULUI

este de părere arbitrul internațional Cornel Mărculescu

În ultimul deceniu, nu puține au fost încercările de revitalizare a polo-ului, joc aflat în programul olimpic din anul 1900, dar care păstrează încă reguli adoptate la începutul veacului. Unele din încercările făcute de tehnicieni pentru a oferi acestui sport un plus de spectaculozitate au avut succes ; altele însă (penalty după trei greșeli grave) nu au fost însușite. La ultimul congres al F.I.N.A. (Montreal, 1976) diriguitorii natației și-au dat total asentimentul la o serie de modificări ale regulamentului propuse de către comisia tehnică de polo, care intră în vigoare de la 1 februarie 1977. Cum se va juca polo de-acum înainte ? Iată subiectul interviului nostru cu arbitrul internațional **Cornel Mărculescu,** membru al comisiei tehnice de polo din cadrul F.I.N.A. și membru în biroul Asociației internaționale a arbitrilor.

— Ce s-a urmărit prin noile modificări ?

— S-a urmărit ca jocul de polo să fie mai dinamic, mai spectaculos. În principal s-a vizat reducerea la maximum a momentelor de joc care trenau, făcînd spectacolul mai puțin interesant.

— Despre ce este vorba ?

— În primul rînd s-a redus perioada de păstrare a mingii în atac de la 45 de secunde la 35 de secunde, aproape același timp ca la baschet. Nu uitați însă că jucătorii nu aleargă, ci înoată, fapt care le va pretinde să declanșeze cît mai rapid acțiunea ofensivă și apoi s-o finalizeze. Păstrarea balonului în „scop tactic" devine acum practic imposibilă. Totodată s-a redus și durata sancțiunii de eliminare temporară din joc, de la 60 la 45 de secunde. Și această nouă regulă va reduce simțitor momentele statice la „om în plus".

— S-a discutat mult despre jocul cu doi arbitri ?

— Propunerea a avut succes. De-acum înainte, cel puțin la Jocurile Olimpice și la Campionatele mondiale, vor oficia cîte doi arbitri. Asta nu înseamnă că măsura nu poate fi adoptată și la alte competiții, chiar în campionatele interne ale fiecărei țări. Noi, de pildă, vom experimenta acest lucru în noul campionat.

— Care sînt celelalte modificări din regulament ?

— Echipele care beneficiază de situații de superioritate numerică nu vor mai trebui să aștepte ieșirea din apă a jucătorului eliminat, ci vor putea repune imediat mingea în joc. Această repunere va putea fi executată de orice jucător și nu numai de către cel faultat, ca pînă acum. Dacă la asemenea situații jucătorul eliminat mai intervine în joc, el este pasibil de o sancțiune și mai gravă : se poate acorda chiar o lovitură de la 4 metri, dacă infracțiunea a fost comisă în zona de 4 metri din fața propriei porți. O altă prevedere importantă : dacă un jucător în atac comite fault în „timp mort", el nu va fi eliminat, dar mingea va fi atribuită echipei adverse. Pînă acum regulamentul prevedea, în asemenea faze, eliminarea sportivului, mingea rămînînd însă în posesia coechipierilor. Multe echipe se foloseau de această prevedere, mai ales în ultimul minut de joc, pentru a rămîne — chiar cu un jucător mai puțin — încă 45 de secunde în ofensivă și a păstra un rezultat favorabil. Tot pentru a dinamiza jocul, se permite acum portarilor să angajeze mingea — ca la handbal, de pildă — pînă la 4 m în terenul advers !

— Cînd vom putea urmări primele jocuri în spiritul noilor modificări ?

— Chiar din turul I al campionatului republican, programat în luna aprilie.

A. VASILIU

PLENARA C.J.E.F.S. PRAHOVA

(Urmare din pag. 1)

Discuțiile, la care s-au înscris numeroși sportivi, antrenori, profesori de educație fizică, conducători de cluburi și asociații sportive, au reliefat dorința cadrelor sportive din județul Prahova de a elimina lipsurile și a contribui cu toate forțele la îndeplinirea marilor sarcini prevăzute în Programul mișcării sportive aprobat de partid.

Luînd cuvîntul, tov. **Ion Siclovan,** vicepreședinte al C.N.E.F.S., a spus printre altele: **„În perspectiva Jocurilor Olimpice din 1980, obligațiile în domeniul sportului de performanță sînt mai mari, ponderea județului Prahova trebuie să crească. În privința educației fizice, se constată că trebuie intensificate preocupările — îndeosebi în școli — pentru a se asigura în măsură corespunzătoare dezvoltarea calităților fizice de bază în rîndul elevilor".**

În încheiere, tov. **Constantin Marinov,** secretar al Comitetului județean Prahova al P.C.R., președinte al C.J.E.F.S. Prahova, a ținut să sublinieze că: **„Județul Prahova se angajează să dea cît mai mulți sportivi de frunte, să contribuie în măsură mai mare decît pînă acum la cucerirea de puncte și medalii la Jocurile Olimpice de la Moscova. În județul Prahova se va face tot ce va fi posibil pentru îndeplinirea angajamentelor luate".**

MIȘCAREA ȘI SĂNĂTATEA

TELE cronica

Prinși, în fața micilor ecrane, între baschet, handbal și patinaj, între atîtea coșuri, cupe, scoruri, note, puncte și virgule ale unei lumi violent afotbalistice, ar fi păcat să lăsăm uitării o emisiune excelentă a lui Bacalu, bună și la telesport, bună și la „Sport și sănătate", bună și pentru Revista literar-artistică, bună și la „1001 de seri", pentru toți sportivii, emotivii și nemotivații. Ba, după o știre aș zice senzațională comentată în pagina externă a ziarului nostru, aș susține că era bună și pentru „Kojak". (Nu se poate să nu fi citit despre profesoara aceea de gimnastică din Budapesta care vine înaintea unui film „tare" și propune telespectatorilor cîteva minute de mișcare avînd în vedere că „veți sta încordați o oră și ceva..."). Emisiunea noastră se numea cu tot elanul, voios și răspicat : „Mișcarea — medicament ideal!". O spun din capul locului că m-am mișcat pe toată durata ei și m-am ridicat, ușor înțepenit din cauza concentrării, dar convins și bucuros.

Trei autorități în materie ne-au demonstrat atent, limpede, logic și psihologic ce bună e mișcarea pentru tot ce viețuiește și „bate" în noi, din cap pînă în picioare.

De toată uimirea pentru cei din jurul meu — mărturisesc că eu știam „schema" asta dar n-o prea aplic... — a fost ideea modernă a urcatului pe scări, folosul și binele care s-ar trage după escaladarea etajelor fără lift. Ani de zile s-a știut invers, să nu-ți supui sufletul unui asemenea efort. Vine medicina nouă — deși, cum releva unul din profesori, sînt idei noi care vin de la Hipocrat — și zice categoric să nu-ți fie frică de nimica, urcă, urcă scăricica... Dealtfel, am citit despre o „schemă" și mai și : în Statele Unite a luat amploare o mișcare de toate virstele care crede în alergare ca remediu psihic ! Se aleargă pînă simți că-ți dai (și nu-ți dai) sufletul, socotindu-se că limpezimea, liniștea, plăcerea de viață pe care le resimți în clipa aceea, a efortului maxim, și mai ales după ce ai simțit că „inima ți-a ajuns în git", sînt extrem de binefăcătoare pentru sănătatea spiritului, nu numai a trupului.

Accentuez pe aceste aspecte ale discuției fiindcă, din cîte mi-am dat seama, oamenii — lămuriți și calmați din spre partea teoriei — doresc îndeobși să știe ce cu de făcut, nu ce-au „de crezut"... De crezut credem cu toții că mișcarea e medicamentul ideal. În general nu-i greu de crezut în ideal. Dacă mai există însă o întrebare, aceasta este : crezînd în ideal, cum urcăm la deal ? N-ar fi fost rău ca profesorii să fie mai amănunțiți în sfaturi practice, deși Bacalu le-a solicitat de cîteva ori, în bună cunoștință de cauză. Din proprie experiență și pentru a nu fi demagog, voi spune că dimineața sînt hotărît să mă mișc energic dar mereu mă încurc în exercițiile începutului. Cu ce să încep ? Care nu-s prea grele și care-s prea ușoare ? Din întrebare în întrebare, de ce s-o ascund ?, se lămurește în mine o lene detestabilă și ajung să fac un singur exercițiu ridicol, dar cu spor, recomandat de un franțuz : cît timp te speli pe dinți, ridică-te ritmic în vîrful picioarelor ! La asta — ca să spun așa — îmi dă mîna. Dar mai departe ?

Serios vorbind, și sper să nu fie cu supărare, problema complicată a practicării mișcării zilnice nu e teoria ei, ci învingerea inerției psihice sau mai pe scurt, mai brutal și mai pe românește, a lenii din om.

Cum să spulberi lenea asta nu o dată „sănătoasă" dar care se mai pretinde și apărătoare a sănătății, paralizîndu-ți orice efort fizic ca „să nu se rupă ceva în tine"..., după cunoscuta expresie ? Îmi aduc aminte de o idee a lui Soeter, de mult, incredințată lui Topescu, într-un interviu pe o ploaie torențială : „N-am văzut om murind dintr-o alergare"... Exagerare, hiperbolă, desigur, dar care mă urmărește obsedant. Dacă medicina e de aceeași părere cu atletul ? Și dacă — mereu în căutare de terapii moderne — medicina va proslăvi, într-o zi, leacul ideal și ancestral împotriva lenii, folosit de un major de-al nostru, pe cînd făceam armata, „trezitul cu apă rece"? „Un furtun face minuni" — rima domnia-sa și într-o bună dimineață, ca-n marile comedii muzicale, am făcut inviorarea cîntînd și noi, în ploaie : „un furtun face minuni". N-a murit nimeni...

Un gînd curat și durabil pentru cel care a fost arbitrul de fotbal Gr. Birsan.

BELPHEGOR

După selecția juniorilor la tenis de masă

CANTITATE DA, CALITATE NU!

Concursul de selecție pentru loturile de juniori la tenis de masă, desfășurat recent la Cluj-Napoca, a prilejuit o trecere în revistă a tot ce poate avea mai bun eșalonul speranțelor acestui sport. Selecția prin concurs a obiectivizat desemnarea componenților loturilor reprezentative și a pus capăt discuțiilor antrenori-antrenori și antrenori-federație cu privire la opțiunile căpitanilor nejucători sau antrenorului federal.

Prezența celor 22 de fete și 13 băieți din diverse centre din țară (cel mai bine reprezentat — Cluj-Napoca, cel mai slab — Capitala), în disputa pentru cele 4 și, respectiv, 6 locuri în loturi reprezintă cel mai pozitiv lucru, la care se poate adăuga constatarea din ultima vreme că meciurile copiilor și juniorilor sînt mai interesante decît celelalte. În cele două zile de concurs am asistat la cîteva partide atractive, furnizate — așa cum scriam în cronică — de sportivii plasați pe primele locuri ale clasamentelor.

Dar **în evoluția juniorilor** — fie fete, fie băieți — **continuă vechi carențe, oglindind fidel munca antrenorilor noștri, încă departe de cerințele tenisului de masă european și mondial, la toate capitolele pregătirii,** fără excepție. Pregătirea fizică a fost, cu mici excepții, **deficitară** la tinerii concurenți, oboseala instalîndu-se mult prea repede, infirmînd pronosticuri și răsturnînd scoruri și cursuri de partide.

S-a jucat stereotip, **fără orizont tactic,** meciurile lăsînd mai degrabă impresia unor schimburi de mingi pentru „încălzire", după cum just observa tovarășul **Vanghel Gavrilescu,** unul din noii vicepreședinți ai federației, prezent la concurs. S-a tras în minge oricum, indiferent ce avea să iasă. Un neavizat ar fi fost tentat să creadă că asistă la un joc ofensiv, bătăios, dar realitatea era alta. Juniorii noștri — **fete și băieți — nu-și organizează jocul, nu pun nici un preț pe servicii,** mereu aceleași, oricare ar fi adversarul, **dau mingea la întîmplare** și aproape că **nu se preocupă de apărare.** Îmbinarea atacului cu apărarea, mingile cu efect, alternarea loviturilor tari cu cele moi, cu stopurile, lipsesc din bagajul cunoștințelor lor, iar mingile înalte, ușor de atacat de orice jucător, sînt aproape o regulă. Și, ceea ce a apărut mai grav, a fost — a cîta oară s-o spunem ? — slabul moral al competitorilor, **nervozitatea lor excesivă, de neînțeles pentru virsta lor,** cînd ar trebui, indiferent de scor, „să mănînce mingea", cum plastic se exprima cineva.

În concluzie, se vede clar că secțiile noastre de tenis de masă, **antrenorii pun în continuare preț pe cantitate,** pe numărul copiilor și juniorilor, dar **continuă să nu se preocupe de selecția** lor **atentă** și, mai ales, **de pregătirea** lor **la parametrii cerințelor actuale.** Se poate spune că **juniorii noștri, cu foarte mici excepții, sînt departe, foarte departe de valoarea colegilor lor din alte țări,** dintre care apar campioni europeni — chiar la întrecerile seniorilor — la virsta de 14—15 ani !

Am înțeles din ultima ședință a biroului federației, și mai ales din discuția cu vicepreședintele V. Gavrilescu, care se ocupă îndeosebi de problemele instruirii, că se va urmări ridicarea calității muncii în secții, prin reciclarea antrenorilor, prin introducerea unei metodici moderne **unitare** de selecție și pregătire, **obligatorie pentru toată lumea,** prin mărirea intensității lecțiilor, sporirea muncii educative și a disciplinei, mergîndu-se pînă la retragerea calității de antrenor celor care dovedesc că nu vor să țină pas cu vremea, că nu dau rezultatele așteptate.

Era și timpul !

C. MIRCEA